

GIUGNO 2012



# in Tavola

**PRESTO FATTO BEN FATTO**  
Dall'antipasto al dolce:  
6 idee sfiziose con il melone  
pag. 82

Salmone con  
verdurine e origano  
pag. 62

## Filetti di pesce rapidi e gustosi

**INSERTO DA STACCARRE**  
21  
ricette

### IN QUESTO NUMERO

- ✓ Tempo di griglia: fiorentine e tagliate cotte a puntino
- ✓ Deliziosi mangia e bevi alla frutta
- ✓ Invito in terrazza con un menu goloso

...e in più



**72** TUTTI I SEGRETI PER UNA MARGHERITA PERFETTA



**70** IL COUS COUS BUONO E VERSATILE ANCHE D'ESTATE



**7** PRIMI, SECONDI E PIATTI UNICI CON LE MELANZANE



La cucina  
filmata

## Filetti di sgombro con fagiolini

☆☆☆ facile

20'

15'

€€€

Ingredienti per 4 persone:

- 8 filetti di sgombro
- 250 g di fagiolini
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 50 g di zucchero di canna
- aceto balsamico
- 1 cucchiaino di peperoncino  
piccante + salsa Worcester
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

320 cal/porzione

la pelle rivolta verso l'alto, salateli leggermente, spennellateli con pochissimo olio e cuoceteli sotto il grill del forno 2 minuti.

**3 Completate.** Togliete la placca dal forno, girate i filetti, spennellateli con la salsa preparata e mettete di nuovo in forno per 1 minuto.

**4 Preparate i fagiolini.** Nel frattempo spuntate i fagiolini, lavateli, asciugateli e lessateli in acqua bollente salata per 4-5 minuti. Sgocciolateli, tamponateli con carta da cucina e suddivideteli in 4 piatti. Versate in un vasetto 4 cucchiaini di olio, sale e pepe, chiudete, agitate e versate il condimento sui fagiolini. Trasferite i filetti di pesce sopra i fagiolini, se vi piace, aggiungete un po' di peperoncino rosso tritato e servite.

**1 Fate la salsa.** Riunite in un pentolino lo zucchero con il peperoncino, la salsa di soia, 2 cucchiaini di aceto balsamico e qualche goccia di salsa Worcester, portate a ebollizione e cuocete la salsa, finché lo zucchero si sarà sciolto. Lasciate raffreddare.

**2 Cuocete il pesce.** Stendete i filetti di pesce sulla placca foderata con carta da forno con

### SAPERNE DI PIÙ

#### I fagiolini

Maggio è il mese in cui inizia la produzione nazionale di fagiolini, che continua fino a ottobre. Conosciuti anche come "cornetti", sono i baccelli giovani di alcune varietà di fagioli. I più comuni sono di colore verde (fra i migliori i Bobis o i sottili e lunghi Occhipinti), ma esistono anche varietà di colore giallo o violetto. Comprateli giovani, perché sono più teneri, privi del filo e freschissimi. Per accertarvene, spezzatene uno: deve rompersi di netto ed emettere una goccia di umidità.



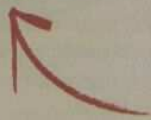
### Filetti con crema di sedano

Tagliate 400 g di **sedano** rapa a tocchi e cuocetelo per mezz'ora con 5 dl di acqua bollente, 1 foglia di **alloro**, 1 rametto di **timo**, 2 bacche di **ginepro**, 3 grani di **pepe** e **sale**. Quando il sedano sarà morbido, sgocciolatelo, eliminando gli aromi, e frullatelo con 2 cucchiaini di **olio**, regolate di sale, pepate e tenete la crema in caldo. Pulite 4 **cipollotti**, tagliateli a bastoncini, nel senso della lunghezza, e

formate 4 mazzetti; avvolgete ciascuno con un **filetto di sgombro**, inserendo, se vi piace, un rametto di **mirto**, e fissateli con uno stecchino. Disponete i filetti sulla placca foderata con carta da forno, salateli, pepateli e cuoceteli in forno già caldo a 180° per 10-12 minuti. Tagliate 1/2 **peperone** rosso a dadini e conditeli con 2 cucchiaini di olio, poco **aceto**, sale, un pizzico di **zucchero** e pepe. Adagiate gli involtini nei piatti, guarnite con la crema di sedano e con i dadini di peperone.



*un secondo leggero,  
ma ricco di nutrienti,  
perfetto per le  
giornate afose*



Piattino Asa Selection

**GLI ATTREZZI SU MISURA**

● **Il pennello**

In silicone resistente al calore (fino a 220°) con manico in plastica resistente, è perfetto per spennellare i cibi caldi cotti in forno e anche al barbecue. (Tescoma, a 5,90 €).

● **La pinza a molla**

In acciaio, è ideale per trasferire i fagiolini nei piatti senza romperli. (Tescoma, a 12,90 €).



**DUE BUONE IDEE**



Da tenere di scorta in freezer, in una pratica confezione salva freschezza. Peperoncino piccante surgelato tritato, Orogel, 75 g, a 1,90 €



Da scegliere secondo le esigenze: la salsa di soia classica a tappo rosso o verde meno salata e più aromatica. Kikkoman, 150 ml, da 5 €